

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Praktische Tipps zum Sammeln und Zubereiten</b>	<b>11</b>
<b>1 · Bärlauch</b>	<b>14</b>
<b>2 · Breitwegerich</b>	<b>18</b>
<b>3 · Brennnessel</b>	<b>22</b>
<b>4 · Gänseblümchen</b>	<b>26</b>
<b>5 · Gänsedistel</b>	<b>30</b>
<b>6 · Gänse-Fingerkraut</b>	<b>34</b>
<b>7 · Giersch</b>	<b>38</b>
<b>8 · Löwenzahn</b>	<b>42</b>
<b>9 · Vogelmiere</b>	<b>48</b>
<b>10 · Weidenröschen, Schmalblättriges</b>	<b>52</b>
<b>11 · Wiesen-Klee, Roter</b>	<b>56</b>
<b>12 · Wiesen-Labkraut</b>	<b>60</b>
<b>Vorräte anlegen</b>	<b>64</b>
<b>Erntekalender</b>	<b>68</b>
<b>Literatur</b>	<b>70</b>